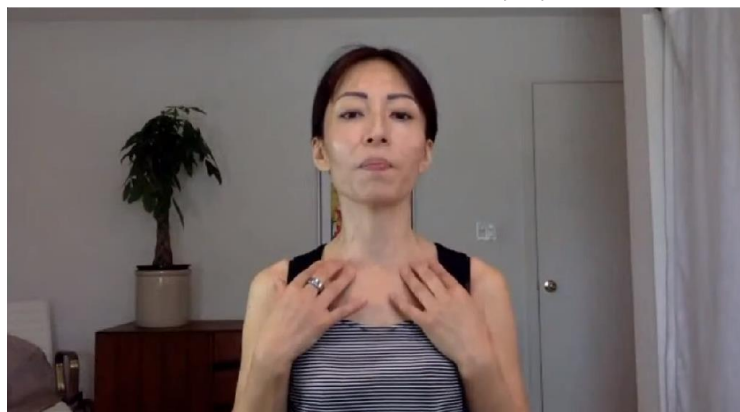


וובינר צוואר

הכל מחובר – צוואר עם עורף עם שכמות וגב תחתון.
לשים לב לשבת ישר, לעבור על הנקודות מהקודקוד וכלפי מטה ולמרכז את הגוף.
לשאל לפני השיעור אם יש מגבלה או חוסר נוחות – לעשות רק בהתאם לתחושה.

צוואר ברבור

להגיד לשים ידיים על עצמות הבריח לפני.



לבקש שיזיזו את הראש ימינה ושמאלה ולהרגיש איך הכל זז.
מרגישים את הפלטיזמה ואת השריר בצד



להרגיש את הקשר בין השריר ושכבת הפלטיזמה.
להגיד שזה עובד על סנטר כפול כי עובדים על הפלטיזמה, ועל השרירים.
להחזיק את האצבעות על עצמות הבריח ולנשון.
לבקש להזיז ולראות שלא מזיזים את הכתף.
להשאיר את האצבעות כדי להרגיש.
פה מקור – לא חייבים אז זה מוסיף עוד בנוס למתיחת הפלטיזמה לאורך הלסת.

לפעמים לא אוהבים לעשות פה מקור – יש כמה דרכים לשכנע –
זה רק לכמה שניות – לנסות.
במקום זה לשים את הלשון על החיך העליון.
לדמיין כאילו מנשקים מישהו, אז מרגיעים את הראש ואפשר אפילו לעצום עיניים.
איפה צריך להרגיש את התרגיל –
יותר בפלטיזמה, כי הכל מחובר. שם צריך להרגיש.
לשחרר ולנשום.
תנועה נגדית – חיוך לצדדים או גדול – מתיחה במקום צימצום הפה.

צוואר ברבור עם ידיים

מתייחס לכל השרירים בגב המרכזי, לכן חשוב להוסיף את תנועת הידיים.

לשים לב לחבר את הידיים כולם אותו דבר, אבל למצוא את הגובה המתאים לפי ההרגשה אישית.



להחזיק אצבעות ולבדוק איפה יש תחושה יותר טובה של מתיחה.

לשים לב שלא מרימים כתפיים. קורה כשיושבים על הרצפה. אז עדיף לעמוד או על הברכיים. עובדים על כל הגב ולכן חשוב איך יושבים/עומדים.

להושיט ידיים קדימה

למצוא את הגובה הנכון ולהרגיש שהשכמות משוחררות. לעשות את התרגיל יחד עם הידיים ולהרגיש את המתיחות. לתלמידים מתחילים לא להעמיס יותר מדי תנועות, יחד עם נשימה זה מורכב. אפשר בשיעור פרונטלי לעבור ולגעת בגב בין השכמות כדי לעזור לשחרר.

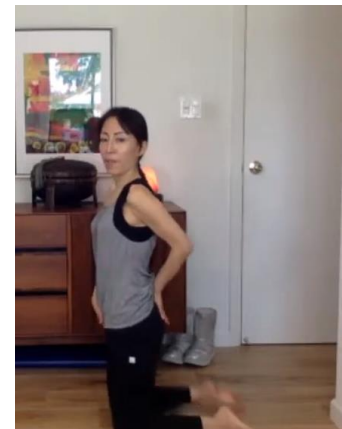
מעצב צוואר ולסת עם ידיים

לפעמים קשה להחזיק את הידיים יחד מאחורי הגב, לחלק את התנועה וזה עוזר. רצוי לעמוד או על הברכיים, קל יותר. לשים יד על האגן ועל הבטן ולנסות לכוון את עצם הזנב לרצפה.



להגיד לשבת בזוגות ולבדוק אחת את השניה איך הידיים מסתדרות מאחורי הגב.

מסבירה את להזיז את הידיים אחת בעזרת השניה, זו שלמעלה ואז זו שלמטה. אפשר גם עם מגבת (הכל קיים בוובינר המקורי).



כשמשיעם את הקול המצחיק יש כאלה שלא מרגישים בנוח, אפשר להרים את הלשון לחיך עליון / לעשות את הצליל עם הלשון למעלה. לא הצליל אלא כמה מתיחה אפשר וכמה מרימים את החלק התחתון.